

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「牛肉とれんこんの煮つけ」

これから旬を迎えるれんこんを使った献立を紹介します。れんこんは油との相性が良いので、給食では牛肉と一緒に炒め、甘辛い味付けに仕上げています。開いている穴からも火が通るので、さっと仕上げることでシャキシャキとした食感を味わうことができます。さらに、同じくこれから旬を迎えるにんじんや、グリーンアスパラガスを加えると栄養価が高くなり、彩りもよく仕上げることができます。牛肉のうま味がれんこんにしみ込み、ごはんがすすむ一品をぜひご家庭でもいかがでしょうか。



＜材料 4人分＞

・牛肉	160g
・れんこん	120g
・サラダ油	適量
・三温糖(さとう)	小さじ2
・みりん	小さじ1弱
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・水	100 cc

＜作り方＞

- ①れんこんは5mmの厚さのいちよう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ②フライパンを熱し、油を入れてなじませ、牛肉をじゅうぶんに炒める。
- ③牛肉の色が変われば、れんこんを加えて炒める。
- ④水を加えて煮、三温糖(さとう)・みりん・料理酒・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おから」と「あげたま煮」の
レシピをお届けします。

